Спецвыпуск
"Золотая коллекция рецептов"
№ 46 декабрь 2009 г.
Учредитель - физическое лицо.
Гл. редактор: Денисов А. А.
Установочный тираж: 83175 экз.
Заказ № 3292
Цена свободная.

Номер подписан в печать 01.12.2009
по графику: 18.00, фактически: 18.00.

Адрес типографии: 606007
Нижегородская обл., г. Дзержинск,
пр-т Чкалова, 47-А.
Вид печати - офсетная.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Регистрационное свидетельство СМИ ПИ №ФС77-34500 от 04 декабря 2008 г.

САЛАТЫ
НА СКОРУЮ РУКУ К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

№46

СПЕЦВЫПУСК
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



ISSN 1992-3783
09046

ПОДПИСКА на I полугодие 2010 года

Федеральное государственное унитарное предприятие "ПОЧТА РОССИИ"

Бланк заказа периодических изданий Ф СП - 1

АБОНЕМЕНТ На (газету) журнал **1 6 6 2 8** (индекс издания)

Золотая коллекция рецептов (наименование издания)

Количество комплектов

На 20__ год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

Линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА **1 6 6 2 8** (индекс издания)

ПВ место литер

На (газету) журнал Золотая коллекция рецептов (наименование издания)

стоимость: подписки руб., каталожная руб., переадресов руб. Количество

На 20 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

почтовый индекс; Город, село, область, Район; код улицы, улица; дом, корпус, квартира; Фамилия И.О.

Этот купон можно использовать и для текущей подписки со следующего месяца

+ приложение: специальный выпуск «Золотой коллекции рецептов»



Письмо: *Здравствуйте, уважаемые работники редакции! Решила прислать вам рецепт салата «Золотая рыбка». Он очень легкий в приготовлении и вкусный Мы с удовольствием готовим его на все праздники. Скоро замечательный и всеми любимый праздник – Новый год, пусть сбудутся все ваши самые заветные желания, близкие будут здоровы, а вы любимы и счастливы. Пусть «Золотая рыбка» исполнит все ваши мечты.*

Салат «Золотая рыбка»

Зыкова Анна, г. Волгодонск

400 г рыбы горяч. копчения,
3 картофелины,
400 г цветной капусты,
100 г струч. фасоли,
2 вареных яйца,
2 свежих огурца,
2 помидора,
250 г майонеза,
соль, перец.

Отварить картофель, цветную капусту, фасоль. Готовую цветную капусту разделить на кочешки. Фасоль, картофель, яйца, огурцы без кожицы нарезать тонкими ломтиками. Рыбу разделить на небольшие кусочки. Выложить рыбу на середину салатника, полить сверху майонезом. Вокруг расположить овощной салат, заправленный майонезом и солью. Украсить кружками яиц и помидоров, листьями салата, длинными полосками огурцов.

Федорова Галина, г. Липецк

Салат «Для любимых»

1 яблоко,
100 г краб. палочек,
3 вареных яйца,
200 г твердого сыра,
1 б. конс. кукурузы.

На плоскую тарелку укладываем слоями: тертое яблоко, мелко нарезанные крабовые палочки, тертые яйца. Посыпаем все тертым сыром, обмазываем майонезом и сверху выкладываем кукурузу.

Михайлова Светлана, г. Уфа

Салат «Экзотический»

1 б. маринов. грибов (можно домашн. консервир.),
400 г крабовых палочек или мяса,
1 б. оливок без косточек,
1 б. конс. ананаса.

Все ингредиенты нарезать небольшими кубиками, соединить, залить майонезом и перемешать. Выложить в салатник, украсить зеленью и дольками ананаса.

Письмо: ***Уважаемая редакция! Поздравляю Вас с Новым годом и посылаю рецепт простого праздничного салата. Пусть он украсит Новогодний стол Ваших читателей.***

Волкова Алла, г. Елабуга

Салат «Фаина»

300 г вареной говядины,
1 картофелина,
2 маринов. огурца,
соль, перец,
1 ст. л. сметаны,
зелень,
помидоры,
горчица.

Картофель и маринованные огурцы нарежьте ломтиками, заправьте солью, перцем и сметаной. Для остроты добавьте горчицу. Отварную говядину, нарезанную продолговатыми ломтиками, выложите веером на тарелку, добавьте горку картофельного салата, украсьте веточкой петрушки и маленькими помидорами.



Совет: ***Салат очень простой и сытный. Для праздничного стола этим салатом можно нафаршировать картофель.***

Воробьева Любовь, г. Ревда

Салат «Легкий»

200 г зеленого салата,
4 мандарина,
200 г креветок или крабовых палочек,
2 ст. л. майонеза.

Креветки отваривать в подсоленной воде 3 мин. Если используются крабовые палочки, нарезать их кольцами. Мандарины очистить от кожицы, разобрать на дольки и снять с долек пленки. Если дольки крупные - разрезать на 2-3 части. Листья салата нарезать. Все перемешать. Заправить майонезом.

Макарова Ольга, г. Бор

Салат «Пикантный»

Картофель,
морковь,
свекла,
копченая рыба,
маринов. огурцы,
яйца,
черный перец,
сахар, соль,
хрен.

Количество продуктов на ваше усмотрение.

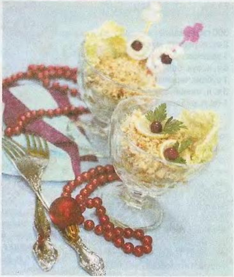
Нарезаем все ингредиенты соломкой. Добавляем тертый хрен и заправляем майонезом. Украшаем салат кусочками свеклы.

Беляева Наталья, г. Венев

Салат из кальмаров с грибами

500 г кальмаров,
500 г вешенок,
4 вареных яйца,
2 луковицы,
200 г майонеза.

Вешенки варить 5 мин. в подсоленной воде и мелко нарезать. Кальмары варить 3 мин. и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, обдать кипятком и измельчить. Яйца нарезать небольшими кубиками. Соединить все подготовленные продукты, заправить майонезом и аккуратно перемешать.



Тарасова Маргарита, г. Жердевка

Салат «Слоенка»

1 б. конс. лосося,
2 кисло-сладких яблока,
1 луковица,
2 вареных яйца,
100 г твердого сыра,
вареный рис,
майонез.

Лук натереть на крупной терке и ошпарить кипятком. Яблоки и яйца нарезать кубиками. Лосось освободить от костей и размять вилкой. Уложить слоями, промазывая майонезом: рис, лук, лосось, яблоки, яйцо, лосось, яблоки, яйцо. Сверху натереть сыр. Украсить зеленью.

Белова Надежда, г. Кемерово

Салат «Новогодний»

4 вареных яйца,
300 г твердого сыра,
15 оливок без косточек,
2 зубчика чеснока,
1/2 лимона,
250 г крабовых палочек,
200 г белых сухариков,
200 г майонеза.

Крабовые палочки, вареные яйца и оливки мелко нарезать, добавить сухарики, тертый на мелкой терке сыр и чеснок. Заправить майонезом и соком лимона. Перемешать и поставить в холодильник на 30 мин.

Комарова Любовь, г. Нижнекамск

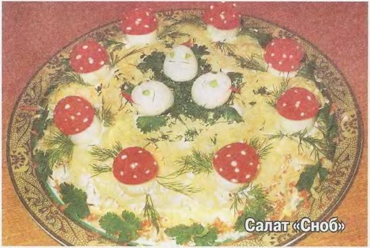
Салат по-гречески

500 г кальмаров,
3 ст. л. растит. масла,
1 красная луковица,
6 ч. л. сух. бел. вина,
1 зубчик чеснока,
3 ч. л. лимон. сока,
1 ст. л. рубленой зелени.

Очистить кальмары, обсушить салфеткой. Нарезать колечками. Подогреть на сковороде 6 ч. л. растит. масла и, добавив лук, тушить до золотистого цвета. Положить кальмары и обжаривать, помешивая, 5 мин. Добавить вино и чеснок. Накрыв крышкой, тушить 5 мин. Остудить на сковороде и переложить в салатник. Добавить оставшееся масло, соль, перец, лимонный сок и петрушку на сковородку, перемешать, а затем выложить на кальмары. Подавать, украсив веточками петрушки и полосками лимонной цедры.



Совет: *Зеленый лук сохранится свежим, если смочить корни холодной водой, обернуть их мокрой тряпкой, затем завернуть в бумагу, завязать у основания перьев и положить в полиэтиленовый пакет.*



Соловьева Екатерина, г. Нижний Новгород

Салат из креветок

200 г креветок,
100 г вар. картофеля,
2 вареных яйца,
3 ст. л. конс. горошка,
3 ст. л. майонеза,
лимонный сок,
соль.

Отваренные креветки очистить и сбрызнуть лимонным соком. Вареный картофель и яйца нарезать кусочками, добавить горошек и подготовленные креветки (часть оставить для украшения), заправить майонезом, посолить и перемешать. Салат выложить в салатник, украсить листиками зеленого салата, кружочками вареного яйца и креветками.

Киселева Анна, г. Иваново

Салат «Сноб»

500 г цыпленка,
300 г корня сельдерея,
200 г шампиньонов,
1 соленый огурец,
3 ст. л. майонеза,
1 ст. л. готовой горчицы,
редис,
листья салата,
соль.

Цыпленка отваривают, мякоть отделяют от костей и нарезают ломтиками. Отваренные грибы и очищенные огурцы нарезают кусочками. Сельдерей нарезают соломкой. Все продукты перемешивают, заправляют майонезом с горчицей, солят. Салат укладывают в салатник, украшают редисом и листиками салата.



Титова Маргарита, г. Донецк

Теплый салат по-испански

1 болгар. перец,
1 луковица,
3 зубчика чеснока,
1 пучок зелени,
5 ст. л. олив. масла,
600 г стручковой фасоли,
1/3 ст. красного вина,
4 вареных яйца,
150 г конс. помидоров,
50 г маслин,
соль, перец.

Перец нарезать соломкой, лук и чеснок - мелкими кубиками. Зелень мелко порубить. Лук и чеснок спассеровать на горячем растит. масле до полупрозрачности. Добавить перец, фасоль и слегка обжарить. Влить красное вино и тушить 10 мин. под крышкой. При необходимости добавить немного воды. Яйца очистить от скорлупы и мелко порубить. К фасоли добавить помидоры, маслины, петрушку и рубленые яйца, приправить солью и перцем.

Кудрявцева Елена, г. Киев

Салат из грибочков

200 г маринов. грибов,
200 г картофеля,
1 пучок зеленого лука,
3 соленых или свежих огурца,
80 г мороженой брусники,
1 ст. л. растит. масла,
сахар,
перец, соль.

Грибы промыть и мелко нашинковать, огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками, картофель, отваренный в кожуре, очистить и также нарезать кружочками, зеленый лук мелко нашинковать. Все продукты, кроме зеленого лука, сложить в салатник, хорошо перемешать и заправить растит. маслом, солью, сахаром и сверху посыпать зеленым луком. Перед подачей украсить шляпками грибов, брусникой и ломтиками огурца.



Кузьмина Галина, г. Киев

Салат «Комплимент»

300 г сыра,
200 г жареного куриного филе,
100 г маринов. грибов,
1 б. конс. горошка,
1/2 ст. 10% сливок,
хрен,
соль.

Сыр, куриное филе, грибы нарезать кусочками. Сливки взбить, добавить соль, тертый хрен, заправить приготовленные продукты, осторожно перемешать. Выложить в салатник, украсить шляпками маринованных грибов.

Совет: ***Для оформления салатов выбирают продукты с яркой окраской, контрастирующей с овощной массой. Продукты фигурно вырезают и укладывают сверху на готовое блюдо или рядом с ним.***

Письмо: ***Здравствуйте, уважаемая редакция!***

В каждой семье есть рецепт любимого салата, я решила прислать вам свой.

Надеюсь, он понравится вашим читателям и станет любимым блюдом на праздном столе.

Ильина Ольга, г. Урюпинск

Салат «Каприз»

200 г вареного языка,
200 г ветчины,
200 г мяса цыпленка,
300 г грибов,
1,5 ст. л. горчицы,
1 ст. л. 3% уксуса,
2 ст. л. растит. масла.

Вареные язык, мясо цыпленка, грибы, ветчину нарезать соломкой, заправить черным перцем и уксусом, смешанным с растит. маслом, и горчицей. При необходимости по вкусу посолить.

Куликова Елена, г. Каспийск

Салат из сосисок с помидорами

200 г сосисок,
200 г помидоров,
2 луковицы,
3 ст. л. майонеза,
200 г картофеля,
1 лимон,
перец, соль.

Сосиски отварить, охладить, снять кожицу, нарезать мелкими кусочками. Помидоры нарезать дольками, добавить рубленый лук, нарезанный кубиками картофель, приправы и соль по вкусу, заправить половиной майонеза. Продукты перемешать, уложить горкой в салатник, полить сверху оставшимся майонезом, украсить зеленью, дольками лимона и кусочками помидоров.

Новикова Елена, г. Давлеканово

Салат «Экстримал»

300 г куриного мяса,
300 г чернослива,
2 сырые моркови,
200 г твердого сыра,
2 зубчика чеснока,
150 г сухариков,
250 г майонеза.

Морковь и сыр по отдельности натереть на мелкой терке. Мясо нарезать небольшими кубиками или брусочками и обжарить на минимальном количестве растит. масла, посолить. Чернослив распарить, удалить косточки и нарезать соломкой.

На круглое плоское блюдо выложить по кругу 5 горочек: морковь, сыр, сухарики, мясо, чернослив. Посередине блюда и между горок налить майонез, смешанный с измельченным чесноком.


Салат «Экстримал»


Салат «Рыбка моя»

Соколова Светлана, г. Глазов

Салат «Рыбка моя»

300 г филе трески,
4 вар. картофелины,
2 соленых огурца,
1 ст. л. тертого хрена,
1/2 ст. майонеза,
2 ч. л. 3 % уксуса,
по 1 пучку зеленого лука и петрушки,
соль.

Отварную треску нарезать небольшими кусочками, огурцы-ломтиками. В салатник положить натертый хрен, майонез, соль, уксус, смешать с рыбой, картофелем и огурцами. Украсить салат кусочками огурца, мелко нарезанной зеленью лука и веточками петрушки.

Кузнецова Нина, г. Туринск

Салат «Морячок»

300 г морской капусты,
2 болгар. перца,
2 огурца,
2 ст. л. кунжута,
2 ст. л. олив. масла,
листья салата,
молотый перец.

Перец нарезать тонкими колечками, огурцы-тонкой соломкой. Морскую капусту заправить оливковым маслом, добавить перец и оставить на 20 мин. Заправленную морскую капусту смешать с кунжутными семечками и выложить в салатник. Посыпать кольцами перца и огуречной соломкой и украсить листьями салата. Салат перемешать непосредственно перед тем, как раскладывать по тарелкам.

Васильева Ирина, г. Серов

Салат «Мадам Креветка»



**2 вар. картофелины,
50 г вар креветок,
50 г вар. грибов,
1 сладкий перец,
3 ст. л. конс. горошка,
1 ст. л. олив. масла,
1 ч. л. лимон. сока,
20 г маслин,
соль.**

Перец и грибы нарезать соломкой, картофель и маслины - ломтиками. Подготовленные продукты соединить с креветками и горошком, заправить оливковым маслом, лимонным соком, солью. При подаче украсить салат зеленью.

Иванова Тамара, г. Тула

Салат «Светофор»

**200 г макарон (спиралек),
1 б. конс. фасоли,
3 болгар. перца (красный, зеленый, желтый),
зелень петрушки,
2 ст. л. олив. масла,
соль, перец.**

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Фасоль откинуть на дуршлаг, жидкость слить и сохранить. Перец нарезать кубиками, зелень измельчить. Смешать все ингредиенты, выложить в салатник.

Соль, перец, оливковое масло смешать с 2 ст. л. жидкости из-под фасоли.

Салат полить получившейся заправкой и посыпать зеленью.

Морозова Лада, г. Уфа

Салатик «Фортуна»

**500 г свежих огурцов,
500 г помидоров,
2 луковицы,
3 ст. л. растит. масла,
1 ст. л. 9% уксуса,
перец и соль,
1 ст. л. тертого хрена,
1 зубчик чеснока.**

Блюдо для салата натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и положить на блюдо слоями: помидоры, огурцы, пересыпая каждый слой мелкорубленым луком и поливая соусом.

Для соуса: смешать растит. масло, уксус, перец и соль.

Сверху посыпать тертым хреном.

Петрова Маргарита, г. Омутнинск

Салат «Тропики»

**300 г вареной курицы,
2 апельсина,
2 яблока,
2,5 ст. л. майонеза,
сок лимона.**

Яблоки и апельсины очистить, удалить семена. Фрукты и курицу нарезать тонкими ломтиками или кубиками и смешать. К майонезу добавить сок лимона. Этой смесью заправить салат.

Готовый салат выложить в салатник, украсить дольками лимона и апельсина.

Мышкина Светлана, г. Моршанск

Салат «Куриный»

**2 куриных окорочка,
2 луковицы,
4 вареных яйца,
1 ст. грецких орехов,
150 г твердого сыра,
1 гранат,
250 г майонеза.**

Окорочка отварить, отделить мясо от костей и мелко нарезать. Лук мелко нашинковать и на 15 мин. залить кипяченой водой с уксусом. Яйца натереть на крупной терке. Компоненты смешать, добавить подсушенные и измельченные орехи, тертый сыр, зерна граната и полить сверху майонезом.

Смирнова Кристина, г. Брянск

Салат грибной с ветчиной

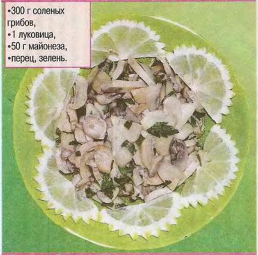


**200 г маринов. грибов,
100 г ветчины,
6 вар. картофелин,
2 свежих или соленых огурца,
2 помидора,
1 луковица или 50 г зеленого лука,
1-1,5 ст. л. сметаны,
лимонный сок,
соль, перец, сахар,
горчица, укроп,
листья салата,
1 вареное яйцо.**

Все продукты нарезать, заправить сметаной, смешанной с солью, сахаром, перцем, соком лимона. Выложить салат на блюдо, застланное листьями зеленого салата, украсить розой из помидора, дольками яйца.

Совет: ***Вкус и запах салата станут более выразительными, если перед подачей ненадолго положить в него лимонную корку, а салатник предварительно натереть чесноком.***

Рецепт прислала Федосеева Ирина, г. Владимир



- 300 г соленых грибов,
- 1 луковица,
- 50 г майонеза,
- перец, зелень.

Салат «В лукошке»

- Соленые грузди залить холодной водой на 30 мин.
- Затем грибы отцедить и мелко нарезать, репчатый лук нашинковать.
- Продукты смешать, добавить перец, заправить майонезом, готовый салат украсить зеленью.

Рецепт прислала Рогова Тамара, г. Ленинск



- 500 г филе кальмаров,
- 600 г морской капусты,
- 100 г зеленого лука,
- 2 ст. л. растит. масла,
- 1-2 ст. л. сахара,
- зелень,
- перец.

Салат «Морской»

- Капусту отжать от рассола, мелко порубить, зеленый лук мелко нарезать.
- Вареные кальмары нарезать соломкой, все смешать.
- Добавить растит. масло, соль, сахар и хорошо перемешать.
- При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью, черным перцем.

Рецепт прислала Ларионова Анастасия, г. Болотное

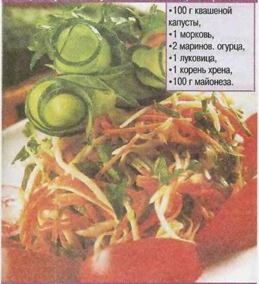


- 1 яблоко,
- 1 картофелина,
- 1 соленый огурец,
- 1-2 ст. л. растит. масла,
- 1/2 луковицы,
- 1 свекла,
- лимонный сок,
- зелень, соль.

Салат «Нимфа»

- Картофель и свеклу в кожуре испечь в духовке.
- Затем очистить, нарезать ломтиками и перемешать с очищенными, мелко нарезанными солеными огурцами и репчатым луком.
- Добавить нарезанные тонкими ломтиками яблоки и мелко нарезанную зелень петрушки.
- Все перемешать, посолить и заправить салатной заправкой из лимонного сока и оливкового масла.

Рецепт прислала Кулакова Валентина, г. Карпинск

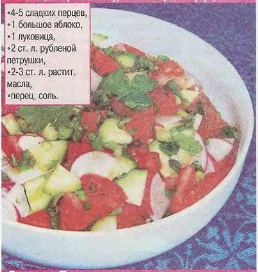


- 100 г квашеной капусты,
- 1 морковь,
- 2 маринов. огурца,
- 1 луковица,
- 1 корень хрена,
- 100 г майонеза.

Салат «Кислинка»

- Смешать квашеную капусту, натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанные маринованные огурцы и лук.
- Затем добавить по вкусу тертый хрен и майонез.

Рецепт прислала Муравьева Вера, г. Бузулук



- 4-5 сладких перцев,
- 1 большое яблоко,
- 1 луковица,
- 2 ст. л. рубленой петрушки,
- 2-3 ст. л. растит. масла,
- перец, соль.

Салат «Лапушка»

- Перец промыть, высушить на полотенце, нарезать узкими полосками, лук - кольцами, яблоко натереть на крупной терке.
- Приправить салат солью и молотым перцем, смешать с маслом и зеленью петрушки.

Рецепт прислала Терентьева Ольга, г. Новошахтинск



- 2 клубня картофеля,
- 50 г вар. креветок,
- 50 г вар. грибов,
- 1 сладкий перец,
- 3 ст. л. конс. горошка,
- 1 ст. л. олив. масла,
- 1 ч. л. лимонного сока,
- 50 г маслин,
- зелень, соль.

Салат «Любушка»

- Перец и грибы нарезать соломкой, картофель и маслины - ломтиками.
- Подготовленные продукты соединить с очищенными креветками и зеленым горошком, заправить оливковым маслом, лимонным соком, солью.
- При подаче украсить салат зеленью.

Рецепт прислала Молчанова Елена, г. Тольятти

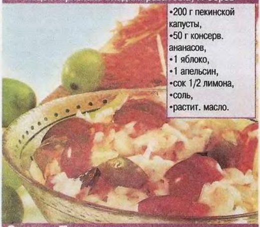


- 1 ст. конс. гороха,
- 3 соленых огурца,
- 2 луковицы,
- 2 ст. л. растит. масла,
- соль, перец,
- зелень.

Салат «С горошком»

- Предварительно замоченный горох отварить и охладить.
- Соленые огурцы очистить от кожицы, семян и нашинковать, соединить с горохом.
- Добавить мелко нарезанный лук, все заправить растит. маслом, солью, пряностями и перемешать.
- Выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

Рецепт прислала Владимирова Алла, г. Серов



- 200 г пекинской капусты,
- 50 г консерв. ананасов,
- 1 яблоко,
- 1 апельсин,
- сок 1/2 лимона,
- соль,
- растит. масло.

Салат «Пекин»

- Ананас нарезать кубиками.
- Апельсины очистить, разделить на дольки и каждую дольку разрезать на 4 части.
- Капусту тонко нашинковать.
- Яблоки нарезать маленькими кубиками или натереть на крупной терке.
- Смешать вместе капусту, ананасы, апельсины и яблоки.
- Посолить и заправить салат лимонным соком и растит. маслом.

Рецепт прислала Гурьева Алла, г. Старый Оскол

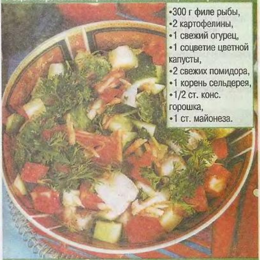


- 150 г любых грибов,
- 2 луковицы,
- 1 яблоко,
- 3 яйца,
- 100 г твердого сыра,
- 3 ст. л. растит. масла,

Салат «Томский»

- Мелко нарезанные грибы обжарить на масле на медленном огне, добавив мелко нарезанную луковицу.
- Грибы выложить на дно салатника.
- Сверху ровным слоем разложить кольца лука, заправить майонезом.
- Очищенное яблоко и вареное яйцо натереть на крупной терке.
- Все это смазать майонезом.
- Сверху выложить натертый на крупной терке сыр.

Рецепт прислала Харитонова Альбина, г. Нефтеюганск

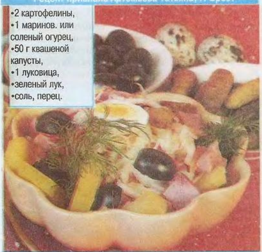


- 300 г филе рыбы,
- 2 картофелины,
- 1 свежий огурец,
- 1 соцветие цветной капусты,
- 2 свежих помидора,
- 1 корень сельдерея,
- 1/2 ст. конс. горошка,
- 1 ст. майонеза.

Салат с рыбой

- Рыбу, картофель, цветную капусту, корень сельдерея отварить и охладить.
- Рыбу и овощи нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек и все перемешать. Салат заправить майонезом и горкой выложить в салатник.

Рецепт прислала Артемьева Татьяна, г. Брест

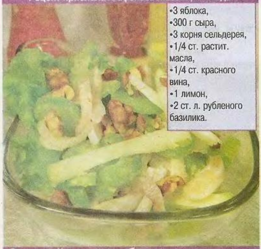


- 2 картофелины,
- 1 маринов. или соленый огурец,
- 50 г квашеной капусты,
- 1 луковица,
- зеленый лук,
- соль, перец.

Салат «Бодрящий»

- Картофель отварить и нарезать кубиками.
- Соленый огурец нарезать кубиками.
- Лук мелко порубить.
- В салатнике смешать картофель, лук, огурец, квашеную капусту.
- Посолить, поперчить и посыпать сверху мелко нарезанным зеленым луком.

Рецепт прислала Агафонова Любовь, г. Ревда



- 3 яблока,
- 300 г сыра,
- 3 корня сельдерея,
- 1/4 ст. растит. масла,
- 1/4 ст. красного вина,
- 1 лимон,
- 2 ст. л. рубленого базилика.

Сырный салат с яблоками

- Вареные корни сельдерея очищают и нарезают мелкими кубиками, яблоки и сыр – соломкой. Все смешивают и заправляют соусом, приготовленным из растит. масла и красного вина.
- Готовый салат охлаждают, перекладывают в салатник, украшают кружочками лимона и зеленью базилика.

Рецепт прислала Зиновьева Елена, г. Новый Уренгой

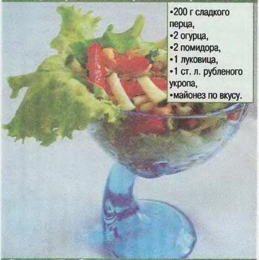


- 8 вар. картофелин,
- 300 г сосисок, сарделек или колбасы,
- 200 г зеленого лука,
- 100 г майонеза,
- соль.

Салат «Финиш»

- Картофель и сосиски нарезать кубиками.
- Лук мелко нарезать, растереть с солью, перемешать с майонезом и залить этой смесью картофель с сосисками.
- Готовый салат выложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанным луком.

Рецепт прислала Нестерова Оксана, г. Кызыл



- 200 г сладкого перца,
- 2 огурца,
- 2 помидора,
- 1 луковица,
- 1 ст. л. рубленого укропа,
- майонез по вкусу.

Салат «Забава»

- Стручки перца нарезать узкими полосками, смешать с мелко нарезанными огурцами, томатами, луком и укропом.
- Заправить майонезом.
- Салат выложить в салатник, украсить дольками огурца, помидора и веточками укропа.

Рецепт прислала Прохорова Маргарита, г. Арзамас



- 250 г ветчины,
- 2 вар. картофелины,
- 2 вареных яйца,
- 1 маринов. огурец,
- 1 луковица,
- 2 помидора,
- 1 ст. сметаны,
- 1 ст. л. рубленой зелени.

Салат «Сытнов»

- Ветчину, маринованный огурец, отварной картофель, помидоры нарезать соломкой.
- Лук мелко измельчить.
- Все смешать и залить сметаной, заправленной мелко нарезанной зеленью.
- Выложить в салатник и украсить кулечками из тонких ломтиков ветчины, кружочками помидоров и яиц.

Рецепт прислала Гришина Ирина, г. Северск



- 300 г вар.курицы,
- 1-2 апельсина,
- 1-2 яблока,
- 2,5 ст. л. майонеза,
- сок лимона.

Салат по-кубински

- Яблоки и апельсины очистить, удалить семена.
- Фрукты и мясо курицы нарезать тонкими ломтиками или кубиками и смешать.
- К майонезу добавить сок лимона.
- Этой смесью осторожно заправить салат.
- Готовый салат выложить в салатник, украсить дольками лимона и апельсина.

Рецепт прислала Ефремова, г. Курск



- 300 г вареного мяса,
- 2 яйца,
- 1 киви,
- 1 яблоко,
- 2 морковки,
- 1 зубчик чеснока,
- майонез.

Мясной салат

- Морковь и яйца отвариваем.
- Мясо мелко режем, добавляем толченый чеснок, добавляем 1 ст. л. майонеза и тщательно размешиваем.
- Полученную массу выкладываем в салатник, приминаем вилкой.
- Киви трем на терке и выкладываем сверху на мясо.
- Затем отделяем белки от желтков.
- Выкладываем слоями натертые на крупной терке белки, морковь, яблоко, промазывая майонезом.
- Сверху салат украшаем тертым желтком.

Рецепт прислала Исаева Инна, г. Назрань



- 400 г ветчины,
- 3 вареных яйца,
- 1 зубчик чеснока,
- 1/2 ст. грецких орехов,
- 250 г майонеза,
- 150 г чернослива.

Салат с ветчиной

- Ветчину нарезать тонкой соломкой.
- Для соуса: измельченный чеснок, чернослив и орехи смешать с майонезом.
- На блюдо уложить слоями натертый на крупной терке белок и ветчину, каждый слой заливать соусом.
- Сверху посыпать тертым желтком.
- Можно добавить свежий или маринованный огурец.

Рецепт прислала Шубина Людмила, г. Атяшево

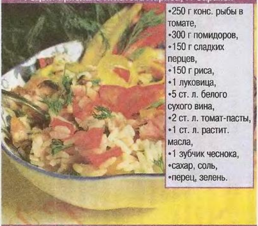


- 400 г куриного мяса,
- 1 б. кукурузы,
- 4 яйца,
- 250 г любых грибов,
- 1 ст. вареного риса,
- 250 г майонеза,
- оливки,
- 1 б. конс. ананасов,
- 1 ч. л. карри,
- соль по вкусу.

Салат «Милая»

- Сварить курицу и яйца.
- Мясо нарезать кубиками, яйца-кружками.
- Грибы и ананасы нарезать кусочками.
- Все смешать, посолить, добавить карри и заправить майонезом.

Рецепт прислала Игнатова Лариса, г. Саранск



- 250 г конс. рыбы в томате,
- 300 г помидоров,
- 150 г сладких перцев,
- 150 г риса,
- 1 луковица,
- 5 ст. л. белого сухого вина,
- 2 ст. л. томат-пасты,
- 1 ст. л. растит. масла,
- 1 зубчик чеснока,
- сахар, соль,
- перец, зелень.

Салат «В томате»

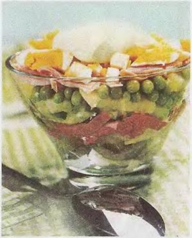
- Рис отварить в подсоленной воде.
- Помидоры, перец, рыбу мелко нарезать.
- Все перемешать.
- Лук нашинковать, на сковороде смешать с растит. маслом, томат-пастой.
- Добавить соль, перец, сахар, белое вино, измельченный чеснок и все тушить 5 мин. Полученным соусом заправить салат.
- Готовый салат подавать охлажденным, украсить зеленью.

Иванкова Амалия, г. Витебск

Салат «Шутка»

3 вареных яйца,
700 г вареной колбасы,
2 свежих огурца,
3 помидора,
1 пакетик сухариков,
1 б. конс. фасоли,
1 б. конс. горошка,
5 ст. л. сметаны,
зелень,
зеленый лук,
листья салата,
соль, перец.

Вымойте овощи и зелень, немного обсушите. Вареную колбасу, овощи, яйца нарежьте кубиками. Сухарики добавьте в салат. Выложите горошек и фасоль в дуршлаг, дайте стечь соку, затем также положите в салат. Зелень промойте, мелко нарежьте, салатные листья порвите руками и добавьте все в салат. Посолите и поперчите, добавьте сметану и перемешайте.



Совет: *Сливочное масло не будет темнеть при жарке, если сковородку предварительно смазать небольшим количеством растительного масла.*

Бобылева Галина, г. Новомосковск

Салат из курочки «С фантазией»

2 куриных грудки,
1 б. конс. ананасов,
500 г шампиньонов,
майонез,
черный перец,
слив. масло.

Грудки отварить в подсоленной воде. Шампиньоны обжарить на сливочном масле. Все нарезать кубиками, приправить майонезом и добавить по вкусу черный перец.

Едят с удовольствием даже те, кто не любит курицу.

Турова Любовь, г. Киев

Салат из кабачков

300 г цукини,
4 помидора,
2 луковицы,
3 ст. л. майонеза,
укроп,
цедра лимона,
соль.

Кабачки очистить, натереть на терке, добавить нарезанные кружочками помидоры, лук-полукольцами, рубленую зелень, посолить и заправить майонезом. Можно добавить тертую лимонную цедру.

Лыткина Алла, г. Липецк

Салат «Курортный»

400 г филе
малосольной рыбы
(лосось и др.),
2 лимона,
2 помидора,
2 огурца,
2 зубчика чеснока,
соль, сахар, перец.

Филе рыбы нарезать мелкими ломтиками, помидоры и огурцы - дольками, чеснок измельчить. Выжать сок из лимонов. Все ингредиенты перемешать и поставить на 20 мин. в холодильник.

Виноградова Олеся, г. Шахтинск

Салат «Кальмарчик»

500 г кальмаров,
3 ст. л. изюма
без косточек,
3 ст. л. грецких орехов,
соль,
майонез,
листья салата.

Кальмары очистить и отварить. Изюм залить кипятком и дать постоять 5 мин. Слить, слегка обсушить. Кальмары мелко нарезать, посолить, соединить с изюмом, заправить майонезом, выложить в салатник на листья зеленого салата, сверху посыпать измельченными грецкими орехами.

Меркушева Елена, г. Павлодар

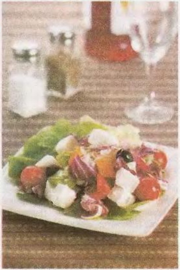
Салат «Симфония вкусов»

200 г брынзы,
1 пучок зеленого салата,
по 8 маслин и
оливок без косточек,
1 болгар. красный перец,
2 ст. л. олив. масла,
1 ст. л. 6% уксуса,
1 ч. л. лимон. сока,
1 ч. л. горчицы,
соль, перец.

Салат промыть и нарезать полосками, оливки и маслины - кружочками, сыр - кубиками. Перец промыть, очистить от семян, нарезать ломтиками.

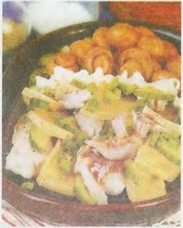
Для соуса: смешать масло, уксус, горчицу, лимонный сок, соль и перец.

Салат, оливки, маслины, сыр и перец перемешать, заправить приготовленным соусом и сразу же подавать.



Соловьева Екатерина, г. Нижний Новгород

Салат «Для королевы»



500 г курицы,
200 г вар. картофеля,
200 г шампиньонов,
2 соленых огурца,
4 ст. л. майонеза,
2 ст. л. тертого хрена,
50 г салата,
соль, сахар.

Нарезать картофель соломкой, шампиньоны - ломтиками, мясо и огурцы - небольшими кусочками. Смешать майонез с лимонным соком и хреном, добавить в смесь соль, сахар и перец, заправить этой смесью салат и дать постоять 20 мин. Подавать салат на блюде, выложенном листьями зеленого салата.

Уварова Галина, г. Серпухов

Венгерский салат

300 г салями,
1 кочанный салат,
по 1 красному, желтому и зеленому перцу,
2 пучка зеленого лука,
1 красный острый перец,
3 ст. л. винного уксуса,
соль, перец,
1 ч. л. острой горчицы,
6 ст. л. олив. масла,
1/2 пучка петрушки.

Зеленый лук и стручок острого перца мелко порубить. Салат нарезать. Сладкий перец нарезать кубиками, салями - соломкой. Перемешать их с салатом, сладким перцем и луком. Смешать уксус с солью, горчицей и перцем. Влить оливковое масло и перемешать с острым перцем. Полить салат заправкой и осторожно перемешать. Петрушку порубить, посыпать салат и оставить на 10 мин.

Зайцева Елена, г. Тольятти

Салат «Щедрый север»

сельдь,
черный хлеб,
сыр,
яблоко,
репчатый лук.
Соус: растит. масло, уксус, горчица-в любом соотношении.

Количество продуктов на ваше усмотрение.

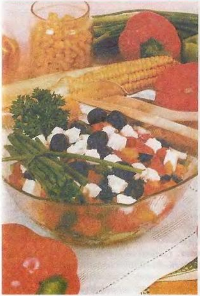
Сельдь разделываем на филе, режем ломтиками. Черный хлеб нарезаем брусочками и жарим на растит. масле до образования корочки. Сыр и яблоко трем на мелкой терке, лук мелко режем. Все компоненты соединяем, заправляем соусом.

Семенова Альбина, г. Суздаль

Салат «Ситцевая свадьба»

4 куриных филе,
1/2 ч. л. смеси пряных трав,
по 4 ломтика сыра и ветчины,
1/2 ст. л. растит. масла,
1 пучок салата,
4 помидора,
1 стебель зел. лука с луковицей,
2 ст. л. винного уксуса,
по 1/2 ст. л. меда и горчицы.

Куриную грудку натереть солью, смесью пряных трав и молотым черным перцем. Сделать надрез в виде кармашка и начинить сыром. Обернуть ветчиной и сколоть. На среднем огне обжарить мясо на 4 ст. л. масла по 8 мин. с каждой стороны. Овощи вымыть. Помидоры нарезать кружочками, зеленый лук - кольцами, салат порвать руками. Уксус, масло, мед и горчицу слегка взбить, посолить и поперчить. Салат и помидоры выложить на тарелки, посыпать зеленым луком и полить маринадом. Куриную грудку нарезать ломтиками и выложить сверху.



Павлова Ольга, г. Новошахтинск

Салат «Славянка»

3 болгарских перца,
1 цукини,
5 помидоров,
200 г брынзы,
4 ст. л. олив. масла,
4 ч. л. бальзамич. уксуса,
веточка базилика.

Перцы запечь в фольге, остудить и, сняв кожицу, нарезать. Цукини нарезать кубиками и обжаривать на оливковом масле 10 мин., после чего добавить к ним нарезанные кубиками помидоры, слегка обжарив 1-2 мин., снять с огня. Нарезать кубиками сыр. Все соединить, заправить уксусом и украсить зеленью.

Совет: *При варке свеклы в воду иногда добавляют уксус, чтобы сохранить ее цвет. Однако с уксусом свекла варится чуть дольше, чем без уксуса.*

Лебедева Нина, г. Тобольск

Салат «Валентина»

300 г рыбного филе,
500 г моркови,
500 г лука,
майонез,
зелень.

Рыбу отварить и нарезать мелкими кубиками. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами и обжарить отдельно на небольшом количестве масла, остудить. Выкладывать слоями, каждый слой промазывать майонезом: лук, рыба, морковь. При подаче украсить зеленью.

Шашкова Софья, г. Димитровград

Салат «Северный Оливье»

300 г капусты,
2 моркови,
2 яблока,
оливки или маслины,
250 г натур. йогурта или майонеза.

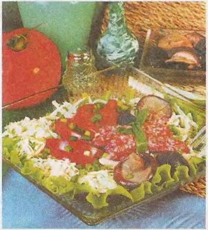
Капусту нарежьте соломкой, морковь и яблоки натрите на крупной терке, крупно нарежьте оливки или маслины и заправьте йогуртом или майонезом.

Блохина Наталья, г. Новочебоксарск

Острый салат

100 г копченой колбасы,
200 г красного и зеленого сладкого перца,
2 соленых или свежих огурца,
100 г капусты,
100 г помидоров,
1 луковица,
зелень,
1 ст. л. горчицы,
майонез.

Перец нарезать полосками, смешать с нарезанным кубиками огурцом, нашинкованной капустой, помидорами, нарезанными кружочками, мелко нарезанной колбасой. Положить мелкорубленую луковицу, посолить, добавить зелень, горчицу, заправить майонезом.



Совет: ***Солить салаты следует перед самой подачей. Если посолить их заранее, овощи выделят много сока. Овощи, сваренные в кожуре, легче очищаются теплыми, и отходов при этом будет меньше.***

Селиверстова Эля, г. Муром

Салат «Гости на пороге»

200 г вареной колбасы,
1 б. белой фасоли,
1 б. конс. кукурузы,
1 пакетик сухариков,
3 соленых огурчика,
50 г сыра.

С кукурузы и фасоли слить жидкость, выложить содержимое в салатник. Добавить нарезанные кубиками огурцы, колбасу и тертый сыр. Сухарики лучше добавлять непосредственно перед подачей, иначе они размякнут. Добавить майонез и все перемешать.

Фокина Светлана, г. Кисловодск

Салат «Везение»

200 г капусты,
200 г крабовых палочек,
зеленый лук,
1/2 б. конс. кукурузы,
майонез.

Капусту нарезаем тонкой соломкой, зеленый лук - мелко, крабовые палочки - тонкими колечками. Добавляем кукурузу, заправляем майонезом.

Совет: ***Лук станет золотистого цвета и будет вкуснее, если его слегка посыпать сахарной пудрой.***

Пестова Виктория, г. Черкесск

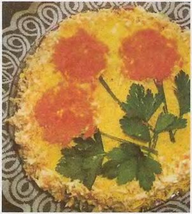
Салат «Симона»

300 г куриного филе,
3 яйца,
400 г картофеля,
300 г моркови,
200 г маринов. шампиньонов,
1 луковица,
соль,
майонез.

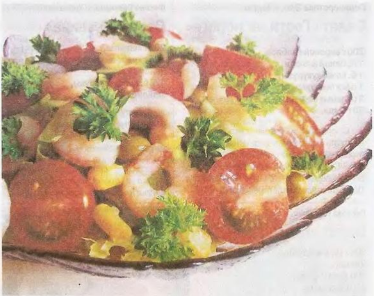
Картофель и морковь отварить, остудить, почистить. Куриное филе отварить в подсоленной воде. Картофель натереть на крупной терке, морковь и яйца - на мелкой терке. Филе и грибы мелко нарезать. Лук нарезать полукольцами. На тарелку выложить слоями, промазывая каждый слой майонезом: картофель, грибы, морковь, курицу, лук, яйца.

Украсить готовый салат зеленью.

Совет: ***Свежемороженые овощи варят не оттаивая; их закладывают в кипящую воду.***



Совет: ***Вареные овощи надо резать охлажденными. Если приготовить салат из теплых овощей, он будет невкусным и быстро испортится. Также быстро прокиснет салат, если при его приготовлении смешивать теплые продукты с охлажденными.***



Сысоева Мария, г. Омутнинск

Салат «Рояль в кустах»

**200 г пекинский капусты,
3 ст. л. растит. масла,
100 г шампиньонов,
1 сладкий перец,
2 помидора,
1,5 ст. л. лимон. сока,
100 г креветок,
1 ст. л. коньяка,
3 вареных яйца,
соль, перец,
1 зубчик чеснока.**

Заправка: 1/2 ст. оливкового масла, 3ст. л. майонеза, 1,5 ст. л. 9% уксуса, 1 ст. л. горчицы.

Обжарить креветки, добавив лимонный сок, коньяк, соль, молотый черный перец, чеснок. Капусту и сладкий перец нарезать соломкой, помидоры и шампиньоны - пластинками. Выложить на блюдо капусту, сверху - креветки, вокруг разместить рубленый белок, сладкий перец, шампиньоны, помидоры, измельченный желток. Украсить салат лимоном, маслинами, зеленью и полить заправкой.

Для заправки: смешать масло, уксус, горчицу и майонез.

Совет: ***Отварной картофель будет вкуснее, если в конце варки добавить в воду 3-4 дольки чеснока и укроп.***

Самойлова Ирина, г. Ногинск

Салат из горошка

**1 б. конс. горошка,
1 вареное яйцо,
2 стебля лука-порея,
1 яблоко,
4 ст. л. майонеза,
лимонный сок,
соль, сахар.**

Горошек отцедить. Лук нарезать кубиками, добавить горошек. Яблоко очистить, нарезать кубиками, положить в овощи, слегка перемешать. Добавить соль, сахар и лимонную кислоту по вкусу. Заправить майонезом. Украсить дольками яиц.

Князева Оксана, г. Нефтекамск

Салат «Сырный»

**200 г сыра,
3 вареных яйца,
1 ст. л. рубленого зеленого лука,
2 зубчика чеснока,
2 ст. л. майонеза,
соль по вкусу.**

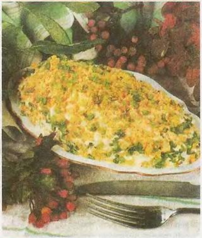
Сыр и яйца нарезать кубиками, перемешать с луком и положить в тарелку с растолченным с солью чесноком, все хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде.

Андреева Алла, г. Н. Новгород

Салат «Джулия»

**300 г ветчины,
4 вареных яйца,
3 луковицы,
4 яблока,
100 г сыра,
майонез,
укроп,
уксус,
сахар.**

Лук нарезать кольцами, ошпарить кипятком и замариновать в смеси уксуса, сахара и воды в течение 15 мин. Яблоки нашинковать, яйца порубить, ветчину нарезать соломкой. Уложить в салатник слоями: лук, ветчину, рубленое яйцо, яблоки, можно повторить еще раз в той же последовательности. Каждый слой промазать майонезом. Сверху посыпать сыром и зеленью укропа.



Совет: ***Соединять нарезанные для салатов (винегретов) продукты следует не более чем за 30 минут перед подачей - тогда сохранится свежесть кушанья.***

Кондратьева Инна, г. Новошахтинск

Салат «Томатный»

300 г конс. рыбы в томате,
5 вар. яиц,
2 ст. л. майонеза,
2 вар. картофелины.

Яйца разрезать на 4 части, рыбу измельчить, картофель нарезать соломкой. Томатный сок от рыбы смешать с майонезом и этой смесью осторожно заправить салат. Посолить по вкусу.

Беспалова Елена, г. Орехово-Зуево

Салат «Быстрый»

Конс. кукуруза,
пшеничные сухарики,
сыр,
конс. огурчики,
немного чеснока.

Все продукты нарезать небольшими ломтиками, добавить кукурузу, перемешать и заправить майонезом.

Очень вкусный и быстрый салатик!

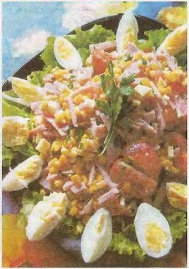
Козлова Наталья, г. Жуковский

Салат «Кукурузное поле»

1 б. конс. кукурузы,
3 помидора,
2 зеленых болгар. перца,
1 луковица,
200 г копченой колбасы,
2 зубчика чеснока,
200 г твердого сыра,
4 ч. л. яблочного уксуса,
красный молотый перец,
3 ст. л. растит. масла,
майоран, базилик,
соль.

Кукурузу выложить из банки на сито. Помидоры обдать кипятком, затем холодной водой, снять с них кожицу, разрезать пополам и удалить семена. Мякоть нарезать небольшими кубиками. Перец нарезать соломкой. Лук порубить. Колбасу нарезать тонкими кружочками. Растереть соль, чеснок и перец с уксусом; взбить, вливая масло.

Выложить в салатник кукурузу, помидоры, перец, лук, колбасу. Добавить сыр, майоран, базилик и соус. Все перемешать и отставить на несколько минут.



Совет: ***Увядшую зелень укропа, петрушки, сельдерея можно освежить, положив в холодную воду с небольшим количеством уксуса (чайная ложка уксуса на полстакана воды).***

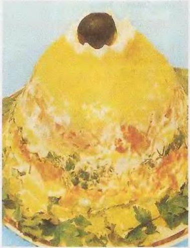
Гордеева Амалия, г. Елец

Салат «Курочка»

200 г куриного мяса,
2 вар. яйца,
2 вар. картофелины,
1 вар. морковь,
1 яблоко,
4 ст. л. майонеза,
белый хлеб.

Жареное или вареное куриное мясо, яйцо, картофель и морковь нарезать кубиками, яблоко натереть. Все смешать с соусом. Из белого хлеба приготовить сухарики и посыпать ими салат.

Совет: ***Очищенные для начинки яблоки и груши сохранят свой цвет, если перед приготовлением их завернуть в салфетку, пропитанную 9 % уксусом.***



Красильникова Галина, г. Харьков

Салат «Диво дивное»

100 г ветчины или
полукопченной колбасы,
2 вареных яйца,
1 яблоко,
1 помидор,
немного хрена,
сметана,
соль,
зеленый салат,
свежий огурец,
помидор.

Яйца, ветчину, яблоко и помидор мелко нарезать, смешать с тертым хреном и сметаной. Украсить листьями салата, ломтиками огурца и помидора.

Якушева Анна, г. Канск

Салат с копченой скумбрией

300 г филе
копченой скумбрии,
3 вареных яйца,
1/2 б. конс. горошка,
1 соленый огурец,
2 ст. л. рубленого
зеленого лука,
1 крупное яблоко,
250 г майонеза,
зелень.

Рыбу, яблоки, соленый огурец, яйца нарезать кубиками, добавить горошек, зеленый лук, все перемешать и залить майонезом. Салат уложить горкой, украсить дольками яйца и зеленью.

Силина Ольга, г. Элиста

Салат «Удовольствие»

1 б. печени трески,
5 вареных яиц,
1 луковица,
зелень.

Яйца мелко порубить. Размять вилкой печень трески, мелко нарезать лук, все смешать, полить оставшимся в банке маслом, выложить в салатник. Посыпать мелкорубленой зеленью укропа и зеленым луком.

Можно украсить маслинами.

Колобова Галина, г. Самара

Салат «Просто и вкусно»

300 г квашеной капусты,
1/2 луковицы,
1 вареная свекла,
соевый соус,
зелень, сахар.

В квашеную капусту добавить измельченный лук, натертую на крупной терке вареную свеклу, соевый соус. Добавить сахар. При подаче посыпать зеленью.

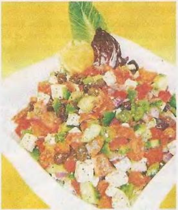
Фомичева Вера, г. Ковров

Салат «Ассорти»

300 г куриной колбасы,
150 г сыра,
2 луковицы,
2 маринов. огурца,
2 ст. л. 3% уксуса,
2 ст. л. растит. масла,
4 ст. л. рубленого зеленого лука,
1 вареное яйцо,
2 помидора,
зелень петрушки,
соль, перец.

Нарезать колбасу и сыр соломкой, лук – кольцами, маринованные огурцы – кубиками и перемешать.

Смешать уксус, соль и перец, добавить растит. масло, зеленый лук и полить этим маринадом салат. Затем накрыть крышкой и поставить на 10-15 мин. в холодильник. Разрезать на 4 части яйцо и помидоры. Разложить салат порциями, украсить дольками яйца и помидора, веточками петрушки.



Совет: *Петрушка, укроп, мята сохраняются свежими в течение нескольких дней, если их держать в плотно закрытой сухой кастрюле. Зелень также должна быть сухой.*

Чтобы уменьшить потери витаминов при тепловой обработке, овощи следует закладывать в кипящую подсоленную воду и варить в закрытой посуде.